Содержание

Об авторе 11
Вступление 12

Часть I. *Город без света: что такое эмоциональный неглект* 15

Глава 1. Закон сохранения энергии 16
Глава 2. Сессия. Было и было…
Если бы на консультацию пришла Ася из сериала «Измены» 22
Глава 3. Невидимые раны 31
Глава 4. Сессия. Когда любить людей слишком больно
Если бы на консультацию пришел Ленни Белардо
из сериала «Молодой папа» 39
Глава 5. Автокафе и открытость эмоциям 48
Глава 6. Сессия. Эмоциональный буй
Если бы на консультацию пришла Марло из фильма «Талли» 56
Глава 7. Коррозия доменов 66
Глава 8. Сессия. Когда забыл выйти из угла
Если бы на консультацию пришел Теодор Туомбли
из фильма «Она» 73
Глава 9. Что под крышкой? 84
Глава 10. Сессия. Когда обида вместо любви
Если бы на консультацию пришла Мэрион
из фильма «Леди Бёрд» 90
Резюме части I 102

Часть II. *Наследие: как возникает эмоциональный неглект* 105

Глава 1. Недостающий ингредиент 106
Глава 2. Сессия. Либо/либо
Если бы на консультацию пришла Ася из сериала «Измены» 110
Глава 3. Лан-яп 122

Глава 4. Сессия. Что я сделал не так?
Если бы на консультацию пришел Ленни Белардо
из сериала «Молодой папа» 130
Глава 5. Нота ля 139
Глава 6. Сессия. Расстроенное пианино
Если бы на консультацию пришла Марло из фильма «Талли» 142
Глава 7. «Голубая собака» и стили привязанности 160
Глава 8. Сессия. Весна в отношениях с собой
Если бы на консультацию пришел Теодор Туомбли
из фильма «Она» 165
Глава 9. Самонеглект и самый длинный в мире мост 177
Глава 10. Сессия. «Гамбо ЙяЙя»
Если бы на консультацию пришла Мэрион
из фильма «Леди Бёрд» 181
Резюме части II 194

Часть III. *Эмоциональное выгорание и немного вуду:*
результат эмоционального неглекта 197

Глава 1. Заколдованные болота 198
Глава 2. Сессия. Ругару
Если бы на консультацию пришла Ася из сериала «Измены» 207
Глава 3. Психологическое вуду 228
Глава 4. Сессия. Возвращаясь в прошлое
Если бы на консультацию пришел Ленни Белардо
из сериала «Молодой папа» 236
Глава 5. Ящик с горячей картошкой 252
Глава 6. Сессия. Болотная ведьма
Если бы на консультацию пришел Теодор Туомбли
из фильма «Она» 256
Глава 7. Знакомьтесь: Боб 268
Глава 8. Сессия. Боб, так со мной нельзя
Если бы на консультацию пришла Марло из фильма «Талли» 272
Глава 9. Треугольник Гранча 291
Глава 10. Сессия. Самонеглект и Спасатель
Если бы на консультацию пришла Мэрион
из фильма «Леди Бёрд» 296
Резюме части III 310

Часть IV. *Давайте потанцуем: отношения с собой и другими* 313

Глава 1. Отношения и дикобразы 314
Глава 2. Сессия. Нечерный «Черный квадрат»
Если бы на консультацию пришла Нина
из фильма «Черный лебедь» 320
Глава 3. Танец в «гостиной» 331
Глава 4. Сессия. Разрывы и мосты
Если бы на консультацию пришла Моника
из сериала «Друзья» 337
Глава 5. Логические дыры 349
Глава 6. Сессия. Экзистенциальная глушь
Если бы на консультацию пришел Виктор
из фильма «Географ глобус пропил» 353
Глава 7. Мистер Гринч 364
Глава 8. Сессия. Компас стыда
Если бы на консультацию пришел Пэт
из фильма «Мой парень — псих» 369
Глава 9. Ритм, совместность и «Хиби Джиби» 382
Глава 10. Сессия. Aloha
Если бы на консультацию пришла Клементина
из фильма «Вечное сияние чистого разума» 387
Резюме части IV 402

Часть V. *Штормовое предупреждение:
эмоциональный неглект и психологическая гибкость* 405

Глава 1. «Барри» и реакции на травму 406
Глава 2. Сессия. Нина, Опоссум и Олененок
Если бы на консультацию пришла Нина
из фильма «Черный лебедь» 414
Глава 3. История в моей голове 428
Глава 4. Сессия. Моника и Антилопа
Если бы на консультацию пришла Моника
из сериала «Друзья» 431
Глава 5. «Катрина» и верные друзья 445
Глава 6. Сессия. Пэт и Лев
Если бы на консультацию пришел Пэт

из фильма «Мой парень псих» ... 451
Глава 7. Ураганные вечеринки и дискомфорт ... 464
Глава 8. Сессия. Виктор и Корги
Если бы на консультацию пришел Виктор
из фильма «Географ глобус пропил» ... 469
Глава 9. Восемь ... 481
Глава 10. Сессия. Клементина, Енот и Лев
Если бы на консультацию пришла Клементина
из фильма «Вечное сияние чистого разума» ... 488
Резюме части V ... 504

Часть VI. *Моя Америка: смысл через нарратив* ... 507

Глава 1. Моя Америка ... 508
Глава 2. Сессия. Исцеляющая фантазия
Если бы на консультацию пришла Нина
из фильма «Черный лебедь» ... 511
Глава 3. Негостеприимная Америка ... 522
Глава 4. Сессия. Мудрость Самости
Если бы на консультацию пришла Моника
из сериала «Друзья» ... 524
Глава 5. Когда в ушах пробки и палочки «Твикс» ... 536
Глава 6. Сессия. Путь к стадии «Личность»
Если бы на консультацию пришел Виктор
из фильма «Географ глобус пропил» ... 541
Глава 7. 30 секунд ... 553
Глава 8. Сессия. Истории, которые делают нас выше
Если бы на консультацию пришел Пэт
из фильма «Мой парень — псих» ... 556
Глава 9. Ценность слушателей ... 567
Глава 10. Сессия. Храбрость не в том, чтобы не бояться
Если бы на консультацию пришла Клементина
из фильма «Вечное сияние чистого разума» ... 571
Резюме части VI ... 582

Эпилог ... 584
Благодарности ... 589
Список литературы ... 590
Кинофильмы и телесериалы ... 596

Песоченским и Джексонам

Если океан может успокоиться,
сможешь и ты…

Найира Вахид

Об авторе

Светлана Джексон — психолог и арт-терапевт. Получила психологическое образование в Санкт-Петербургском государственном университете и в Северо-Западном университете (Northwestern University), США. Практикует 12 лет. Специализируется на работе с психологической травмой, применяет в своей практике психодинамический подход, EMDR (терапию переработки), элементы терапии принятия и ответственности. Живет и работает в США.

Автор интересуется нейропсихологией и всем тем, что происходит за кадром нашего сознания. Любит проводить время с семьей, смотреть черно-белые и цветные фильмы, исследовать творчество и отдыхать на природе. Все это нашло отражение в ее книге.

Светлана верит в силу отношений и в то, что отношения с собой и другими должны быть безопасными. В своем блоге «Атлас отношений» (your-atlas.com) она рассказывает об эмоциональном неглекте (пренебрежении эмоциями) и психологической травме. Ее задача — помочь взрослым выйти из-под влияния эмоционального неглекта, пережитого в детстве, чтобы они могли начать следовать за тем, что действительно важно.

Написать Светлане можно по адресу: svetlana.pjackson@gmail.com.

Вступление

Наша жизнь полна закадровых историй. Пока вы наливаете себе чай или кофе, общаетесь с друзьями и близкими, работаете, шуршите листьями под ногами, пишете сообщение в мессенджер или комментарий под постом в соцсетях, вдыхаете запах свежей травы, перегоняете прохожих, опаздывая на встречу, ваше сердце обновляет кровь, легкие насыщают тело кислородом, каждая мышца сокращается и расслабляется, зная свое дело. Каждый орган за кадром вашего сознания выполняет свою работу.

С какой скоростью будет биться ваше сердце, когда вы открываете письмо от начальника, насколько глубоким или поверхностным будет ваше дыхание, когда вы общаетесь с соседкой или когда возвращаетесь из офиса, — за все эти процессы работы внутренних органов отвечает автономная нервная система. Это часть нервной системы, задача которой — поддерживать постоянство внутренней среды организма, гомеостаз. А делает она это за счет того, что приспосабливает работу внутренних органов к изменениям окружающей среды. Так, она собирает информацию о нашей безопасности и при необходимости либо немедленно реагирует на угрозу, либо дает нам возможность отдыхать и переваривать события нашей жизни.

Автономная нервная система незаметно работает за кадром сознания и не поддается нашему контролю и волевым усилиям: мы не можем заставить желудок не переваривать только что съеденный ужин, легкие — не насыщать тело кислородом, а сердце — биться быстрее или медленнее. Также мы не можем повлиять на то, будет ли какое-либо событие восприниматься нашей автономной нервной системой как опасность. Но зная, как именно работает нервная система и как истории о нашем внутреннем и внешнем чувстве безопасности, которые она собирает, влияют на наше самочувствие, мы можем открыть себе

дорогу в закадровую жизнь нашей психики и дорогу к… нет, не более счастливой, но более гибкой и открытой жизни.

На ту информацию, которую собирает автономная нервная система, и на наши реакции влияет то, в каких условиях мы росли. Например, если за кадром нашей жизни продолжает крутиться тема эмоционального неглекта (пренебрежения эмоциями), с которым мы сталкивались в детстве, это продолжает влиять на нас в настоящем, если не придавать ему значения. В книге «За кадром» я говорю о том, как эмоциональный неглект возникает в жизни ребенка, как он действует на автономную нервную систему и на кропотливый и незаметный процесс сбора историй о нас самих, наших возможностях, окружающем мире и о том, как это сказывается на взрослой жизни.

Я рассказываю и о своей закадровой жизни — жизни психолога-иммигранта. Важное послание тут заключается в том, что психологи не супергерои, которым при получении диплома вживляется чип дзена, а обычные люди, которые грустят, злятся, устают, ищут баланс между работой и личной жизнью, психуют в пробке, теряют парные носки и прячут от детей фантики от только что съеденных шоколадных конфет. Обыденные и забавные истории из моей жизни, которые вы найдете в книге, показывают, что у психологов такие же механизмы нервной системы, как у всех, но, главное, мы знаем: наши реакции нормальны и у нас гораздо больше сил управлять своей эмоциональной жизнью, чем мы порой думаем.

Еще одна линия книги — закадровая работа психолога с клиентами, только в роли клиентов я представила себе известных киногероев. Я вообразила, как им пришлось бы на самом деле жить с теми историями, которые мы видим в кино. А что бы произошло, если бы эти герои пришли ко мне на консультации? О чем бы я с ними говорила, через какие переживания им пришлось бы пройти, а главное, что бы произошло с их историями? У этих героев разные вопросы и трудности, они из разных культур, но их объединяет одно — эмоциональный неглект в прошлом и стремление перестроить отношения с собой.

ЧАСТЬ I

Город без света: что такое эмоциональный неглект

ГЛАВА 1

Закон сохранения энергии

Апрель 2016 г.

Я смотрю на список дел и вижу важную задачу: «записаться к врачу». Простая задача, которая потребует затрат энергии, достаточных для запуска ракеты на МКС. Мне придется сесть и написать текст своего сообщения в блокноте, потом прогнать его в переводчике, чтобы свериться, правильно ли я использовала вспомогательные глаголы и артикли, потом несколько часов откладывать этот неуклюжий звонок, потом вслух потренироваться с котами, получить от Стэнли поддерживающее «мяу», наконец собраться с силами, взять телефон и вдруг вспомнить, что есть совершенно неотложное дело, например протереть шкафчики, дождаться времени «15 минут до закрытия» — когда либо ты звонишь прямо сейчас, либо уже придется отложить до завтра (ведь надо же быть человеком и не заставлять людей работать в оставшиеся 10 минут рабочего дня), набрать нужный номер и одеревеневшим голосом сказать на английском в трубку: «Здравствуйте. Я бы хотела записаться на прием». Услышать жеваное: «Мэм, я вас не понимаю. Повторите еще раз». Повторить. Услышать ответный вопрос. Попросить повторить вопрос снова. И еще раз. И еще разок… Понять вопрос, ответить… Ответить еще на несколько вопросов. Выдохнуть, поставить мысленно галочку о выполненной задаче и безумно устать.

До того как я стала психологом, вышла замуж и перебралась через Атлантику на другую сторону света, я жила в Санкт-Петербурге и шесть лет проучилась в электротехническом университете. Из этих шести лет я вынесла следующее: а) первые два года ты работаешь на зачетку, а следующие

четыре года она работает на тебя; б) свое главное знание о законе сохранения энергии: энергия ниоткуда не возникает и никуда не исчезает, а переходит из одной формы в другую.

Ни физическая, ни психологическая энергия не может возникнуть из ничего и исчезнуть в никуда, она может лишь менять свое состояние. Мир вокруг нас и наша психика работают по одним и тем же законам. Если мы использовали энергию впустую, если она перешла в обиду на коллегу, в ярость на кассира, который работает недостаточно быстро, в тревогу о том, что подумает троюродная тетушка, значит, мы заблокировали эту энергию и в нужном месте на нужное нам дело использовать ее уже не удастся. Если мы потратили весь заряд на то, чтобы совершить один звонок, оставшуюся часть дня приходится сидеть в темноте.

Понимание связи между психологией и физикой, знание закона сохранения энергии помогло мне справиться с переездом в другую страну. Я обнялась с родителями в аэропорту Пулково 30 сентября 2015 года, вытащила из чемодана «Введение в психоанализ», ибо перевес, насмотрелась фильмов за почти сутки перелетов и 30-го же сентября 2015 года прибыла в США на луизианскую землю. В Америке меня встретил Город легкости.

Big Easy —Город легкости, Большой беспечный — так называют самый крупный город Луизианы, Новый Орлеан. Это название описывает медленный и расслабленный стиль жизни города, который отличается от ритма Большого яблока — Нью-Йорка. Новый Орлеан — это про легкомысленное, непринужденное отношение к жизни, которому здесь предаются джазовые музыканты и местные жители.

А что, если ты не отсюда? Если фраза Ça c'est bon, что значит «Это хорошо» на незнакомом каджунском языке, распространенном здесь, вызывает смущение и озадаченность? Да и кто вообще эти каджуны, о которых ты никогда не слышала? А что, если самые простые вещи, такие как поход в магазин, запись на стрижку по телефону или заполнение документов у врача,

не дают расслабить межбровную складку? А что, если нужно заново выстраивать свою профессиональную идентичность и добавлять совершенно новую — «иммигрант», — неустойчивую, как младенец, который только что научился сидеть? А что, если Город легкости превращается в Город напряжения и стресса, где каждый шаг, каждое действие — это какой-то Гераклов подвиг, и если преследуют мысли: «Геракл, вообще-то, был везунчиком, у него этих подвигов было всего двенадцать, а моему списку не видно и конца». А что, если внутренний город, некогда полный жизни и энергии, постепенно становится городом без света?

«Для жизни нам нужна энергия. Для работы нашей психики нужна энергия. На что уходит моя?» — с этими мыслями мне пришлось искать места ее утечки. Оказалось, что переезд был для меня про стыд. Тот сковывающий липкий стыд, который никак не дает начать танцевать вместе с другими в городе, созданном для танцев.

Еще из своего технического образования я помню задачки по физике на параллельное и последовательное соединение проводников. Здесь важно учитывать, что в цепи не должно быть разрывов. Чтобы внутри нашей психики энергия текла свободно, там тоже не должно быть разрывов. Когда мы живем своей привычной жизнью, мы можем не замечать разрывы в своей цепи и не видеть, что ток по ней уже давно не идет. В моем случае именно переезд заставил тут и там мигать

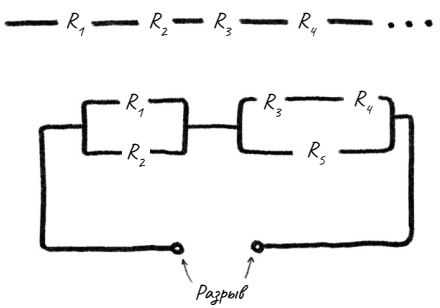

Рис. 1. Разрывы в электрической цепи

красные лампочки: «Здесь разрыв». И помог мне обратить на это внимание.

Обязательно ли нужен переезд, чтобы это увидеть? Нет. Это может быть новая работа, увольнение, начало новых отношений, расставание, свадьба, развод, 30-летие, 40-летие и так далее — любое большое событие, которое выбивает из обыденности и помогает посмотреть, как мы используем нашу энергию и действительно ли она уходит на то, что нам нужно. Показателем разрыва в цепи может быть и отсутствие больших событий — отсутствие чего-то ценного в жизни, чего-то стоящего, неуловимого, того, что так трудно сформулировать. Когда пытаешься подобрать слова, а потом машешь рукой, чтобы поскорее завершить этот неудобный разговор, ведь *они* все равно не поймут. «Да и я сам(а) толком тоже», — проговоришь уже про себя.

Такие разрывы в цепи, которые мешают свободному движению энергии, говорят об *эмоциональном неглекте* — комплексной травме, которую многие из нас несут из детства. Именно эта травма влияет на нашу способность управлять энергией.

Энергия в широком смысле — это то, что двигает вперед. В нашем случае это способность человека меняться, расти

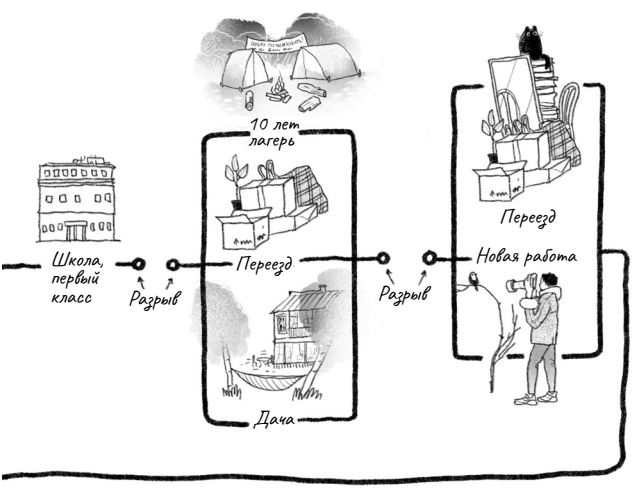

Рис. 2. Разрывы в цепи событий

и взаимодействовать с окружающим миром. Энергия появляется, когда психика проживает чувства и эмоции, и на это же самое проживание психике нужна энергия.

Яак Панксепп и Люси Бивен в книге «Археология разума» (The Archaeology of Mind) рассказывают о семи эволюционных инстинктах, или системах, в которых содержатся ключевые для каждого млекопитающего виды энергии.

1. **Поиск:** энергия исследования, любопытства и движения вперед.
2. **Ярость:** энергия защиты, направленная на борьбу и атаку.
3. **Страх:** энергия защиты, направленная на бегство, замирание или психологическую спячку.
4. **Сексуальное желание:** энергия ухаживания, которая двигает нас к поиску оргастического наслаждения. Эта система — основа романтической любви.
5. **Забота:** энергия неромантической любви, несексуальной нежности и заботы по отношению к потомству.
6. **Горевание**[1]**:** энергия социальной поддержки. Острое горе облегчает наши страдания, связанные с социальной изоляцией. Горюя, мы активируем систему заботы и так чувствуем единение с другими, что для нас жизненно важно. Система горя является первостепенной для психического здоровья.
7. **Игра:** здесь и про энергию игровой борьбы, когда мы в шутку боремся с детьми, и про энергию соревнования, когда мы, например, играем в командные игры, и про ту энергию, с которой мы пробуем новое, шутим и творим. Невероятно важная система в развитии каждого ребенка.

Все эти семь видов энергии важны. Это основа нашей жизни. И важно, чтобы энергия текла по этим семи проводам

---

[1] Да, горевание свойственно не только людям. Например, ученый Марк Бекофф обнаружил множество примеров горевания среди слонов, морских львов, дельфинов и волков: Bekoff, M. (2000). Animal emotions: Exploring passionate natures. *BioScience*, *50*(10). https://doi.org/10.1641/0006–3568(2000)050[0861: AEEPN]2.0.CO;2 (дата обращения: 08.02.2023).

свободно и доходила до необходимых нам точек. Как в огромном компьютере, где у каждого провода свое назначение и место.

Бывает, с нами происходят события, от которых провода сбиваются в один большой клубок, так что невозможно понять, какой провод куда ведет. Кто-то сразу сдается, даже не пытаясь распутать этот узел из проводов, и оказывается в месте обесточенности и бесконечного спада энергии. Кто-то же начинает панически дергать то один провод, то другой, тыкать ими куда придется, злиться, что ничего не подходит, и кричать: «Кто вообще придумал эту шайтан-машину?!» И то и другое не полноценная жизнь — в полноценной жизни мы открыты, проживаем эмоции и гибко реагируем на события. Отсюда и важное правило: наша энергия берется из гибкости. А достичь гибкости можно, если для начала сесть и размотать перекрученные провода.

ГЛАВА 2

Сессия. Было и было...

Если бы на консультацию пришла Ася из сериала «Измены»

Понедельник, 10:00

В часе езды от столицы Луизианы — Батон-Ружа, где я живу, — находится здание психологического центра, в котором я тружусь интерном и набираю необходимые часы практики. Это здание в Новом Орлеане ничем не отличается от обычного бизнес-помещения с секретарями; документами, приходящими по факсу; счетами, требующими оплаты; звонками; брюзжащей кофе-машиной; холодильником; залом для встреч сотрудников и несколькими комнатами. Дверь каждой комнаты всегда закрыта либо изнутри (тогда на ней висит табличка «Тишина, идет сессия»), либо снаружи, чтобы только психолог имел доступ к важной информации своих клиентов. У входа в кабинеты стоят небольшие коробочки, издающие белый шум, который перекрывает конфиденциальные беседы. За вполне обычной белой дверью происходит удивительное и необычное: люди рассказывают о том, что никому в жизни не рассказывали, люди горюют, смеются, делятся страшным и темным, проходят через стыд и чувствуют принятие, празднуют свои победы, обретают свою ценность и учатся смотреть на себя и мир по-новому.

Я интерн с десятилетним опытом работы. С переездом из России в США в моей жизни поменялось многое, кроме любви к профессии психолога. Несмотря на то что мне пришлось начать все как будто с начала и опять пойти учиться и я снова как будто бы на старте, десятилетние отношения с психологией никуда не исчезли. Пока я осваиваю это дело в другой стране и на другом языке, они только крепнут.

Большинство моих клиентов говорят на английском, но иногда попадаются люди, с которыми я могу говорить на родном языке: некоторые находятся в России и я работаю с ними в онлайн-формате, а с некоторыми, такими как Ася, удается встретиться офлайн. Ася живет в России, но недавно взяла творческий отпуск и отправилась в путешествие по миру. Она оказалась в Луизиане, в Новом Орлеане, а потом и у меня в кабинете, чтобы разобраться в своих отношениях.

«Энергия в нашей психике берется из внутренней гибкости, — подумала я перед началом нашей сессии. — А может ли быть слишком много гибкости? Столько гибкости, что сам начинаешь об нее спотыкаться? Вот Ася: у нее муж и три любовника и она живет с какой-то гибкой способностью жонглировать отношениями. Но чем больше я узнаю историю Аси, тем больше думаю, что она пребывает в Королевстве кривых зеркал, где Оля подменяется Яло, а гибкость переходит в бегство».

— Ася, как прошла ваша неделя? — спросила я, как только мы с ней устроились в креслах.

Ася сидела по-мужски: подавшись вперед и широко расставив ноги в некогда модных продранных джинсах.

— Да че, нормально я, — процедила она, и показалось, что она была готова сплюнуть.

Так начинаются все наши встречи. У Аси зашкаливает энергия гнева и самозащиты, темной тучей затмевая собой все. Словно травма в ее истории научила Асю главному правилу: «Носи с собой воображаемую бейсбольную биту и лупи первой».

Я пока не знаю, что именно с ней произошло, и блуждаю в темноте с фонариком в попытках составить карту ее «дома». Как выглядит первый этаж, как выглядит второй, какие комнаты и меблировка на третьем, в какие комнаты ей легко меня

приглашать, а какие она пропускает и говорит: «Здесь смотреть нечего». Пока мы, увы, больше ходим по коридорам.

— Колобок… Я от бабушки ушла, я от дедушки ушла… — посмотрела она расфокусированным взглядом, с каким обычно просматривают диафильмы своей жизни.

Внезапно она взглянула на меня, будто кадр, который появился перед ней в эту секунду, был самым болезненным.

— Только я все от своих мужиков бегаю. Вот любовник мой, Никита… Забрал меня и увез к себе, кольцо подарил… Пока ехала, уткнувшись в его кожаную куртку, думала: «Вот оно…» А наутро все — любовь закончилась.

— «Вот оно» — что это для вас?

Это называется распаковка значимого убеждения. У каждого «вот оно» разное, поэтому мне важно понять, какое оно у Аси, а не представлять себе свое.

— Это, милая… когда блевать бабочками охота, — проговорила Ася, не расцепляя зубы. Как пес, у которого ноет лапа. И снова ушла в себя.

От неожиданности моя правая бровь, отказываясь подчиняться левой, поползла наверх. Пока левая пыталась с ней договориться и вернуть ее на место, я стала просчитывать варианты развития событий, словно расставляя шахматные фигуры на доске. F1 на C4: «милая» — это унижение, в ответ на которое я могу пойти в атаку. Мне мат. H7 на F7: могу проигнорировать

и остаться висеть боксерской грушей, которую она будет поколачивать с ноги. Шах и мат снова мне.

Так начинаются все наши встречи. Но после того как я прошла школу выживания во время кризиса двухлеток, и трехлеток, и четырехлеток, и так на каждом этапе развития моих сыновей, я нашла свой внутренний дзен. Дети могут мне кричать, что они меня ненавидят, но я знаю, что обращать внимание нужно не на слова, а на то, что за ними стоит. А за ними обычно разочарование, с которым детям совершенно необходимо научиться справляться. И в эти моменты я рядом с ними, чтобы помочь.

За словами Аси тоже стоит что-то другое — в ее случае это боль, с которой она привыкла быть один на один, и стремление никому не раскрывать свою уязвимость. Я не могу контролировать своих детей, но могу выбирать свои реакции. В терапии так же: я не могу контролировать то, что мне скажут клиенты, но могу выбирать, что я с этим буду делать. Напоминаю себе: «Моя задача сейчас не включаться в словесные перепалки, в которые меня зовет Ася, а смотреть в глубину».

— Ася, признаюсь, я люблю ваши яркие метафоры. Только почему-то мне кажется, что это способ стрельнуть в меня пулькой, чтобы я вас оставила в покое. Я вижу, что вам не хочется туда, куда мы движемся.

Она издала полусмешок-полурык. Моя шахматная партия спасена, и я знаю, что дальше наша сессия пойдет с другим настроем.

— Меня ж никто не любит… и я никого не люблю по-настоящему. Уткнулась в спину дэпээсника Никиты — красивый кадр, а дальше титры, титры… И всем как будто хорошо от этой концовки. А наутро оказывается, что нет никакой концовки. История продолжается…

— И ваша история о том, что нужно бежать?

— А че?.. Я люблю бегать, — пожала она плечами.

У меня в голове заиграла песня Florence + The Machine *Dog Days Are Over* («Мертвый сезон закончился»). Там есть строчка: «Беги быстро ради матери и отца, беги ради твоих детей, твоих сестер и братьев, оставь всю свою любовь и оставь близких позади…» И в конце припева есть строчка: «Тебе не унести все это, если хочешь выжить». Похоже, что в какой-то момент Ася также усвоила урок: близость означает опасность и от нее нужно бежать, а значит, бросай все и беги, беги, беги.

— Помните, мы в прошлый раз остановились на мысли о том, почему мы бежим? Когда боимся… когда нам больно… или когда боимся, что снова будет больно. От какой боли вы бежите?

— Все мужики изменяют. И даже не пытайтесь убедить меня в обратном. — Ася выставила руку в стоп-сигнале. — Они. Всегда. Изменяют, — отчеканила она с убежденностью составителя «Большой советской энциклопедии», не сомневающегося, что информация в ней никогда не устареет.

Здесь так и просился вопрос «почему?» (да-да, профессор Уитмен, я помню, что его лучше не задавать клиентам. Если бы человек знал это «почему», он бы здесь не сидел). Мысленно передав привет моему университетскому профессору, я перевела «почему» во «что».

— Что произошло в вашей жизни, что привело вас к этому выводу?

— Так это, Кирилл, муж-то мой… — залихватски гоготнула Ася, — с Дашкой на даче переспал? Переспал.

— А как вы об этом узнали?

— Так я ж их видела. И не сказала. И замуж за него вышла. И не сказала, — повторила Ася, словно «не сказать» — это была ее самая большая победа.

Я ждала продолжения, но Ася задумалась и не закончила мысль. Ее улыбка стекла с лица, как часы на картине Сальвадора Дали.

— Ася, давайте соберем все это вместе. То есть в вашей истории произошло травмирующее событие — измена. Вам было больно, но вы об этом промолчали тогда и молчали последующие десять лет после того, как вышли за Кирилла замуж. Чтобы наказать его? — посмотрела на нее я. — Или наказать себя?

— Да какая разница? Ну было и было. Прошло же все, — отмахнулась она от меня, как от назойливого шершня.

Каждый хоть раз в жизни задавался вопросом: может не стоит ворошить прошлое? Было и было… Тогда зачем психологи в терапии настойчиво предлагают возвращаться к прошлым болезненным историям?

***

Когда я слышу фразу «Было и было…», вспоминаю о новоорлеанском парке аттракционов «Шесть флагов», который был разрушен ураганом «Катрина» в 2005 году. Снести его или построить заново ни у кого не вышло. Здесь так и стоят грязные скульптуры клоунов с застывшими улыбками, заржавевшие от соленой воды американские горки, побитые ветром карусели; табличку «Парк закрыт в связи со штормом» тоже так и не сняли. Парк остался ровно в том виде, в котором он принял свой удар с Атлантики.

Непрожитые, отвергнутые эмоции застревают в нашей психике так же. Парк вроде бы никуда не исчез, но уже давно не функционирует. Ася тоже вроде бы продолжает есть, спать, ходить на работу с мыслью «было и было», но ни парк, ни она так и не смогли восстановиться, несмотря на многочисленные попытки.

Если в истории человека, произошли события, которые прошлись по нему, как ураган по парку «Шесть флагов», от них идут истории и негативные убеждения, которые живут в сознании в то время, как его разрушенный полуапокалиптический «парк» продолжает стоять. Человек говорит себе: «Я не смогу», «По-другому у меня не будет» и «Мир против меня». Для того чтобы психика человека поверила, что на самом деле может быть по-другому, нужно вернуться в момент, где мы встретились с разрушением, и завершить незаконченный психикой процесс.

Вот критерии, по которым можно понять, стоит ли возвращаться к застрявшим в психике воспоминаниям.

1. **«Событие было и прошло, но у меня остался стыд».** Этот стыд может звучать так: «Я боюсь быть видимым», «Я не разрешаю себе…», «Мне нельзя / не дано / не положено». Стыд как фотобомба[1], которая захватывает все внимание, и мы

[1] Фотография, испорченная объектом, оказавшимся на заднем плане.

не видим, что на самом деле находится в кадре. А там, где стыд, всегда есть что-то важное.

2. **«Событие было и прошло, но я теперь все и всех контролирую».** Зависание в контроле тоже говорит о том, что событие еще влияет на человека, и теперь он пытается контролировать других, себя и всю жизнь, чтобы подобное не повторилось. Вместо того чтобы своей энергией отопить город-миллионник, человек бесконечно проверяет, как работает каждая отдельная лампочка. Это изматывает.
3. **«Событие было и прошло, но теперь я боюсь отношений и близости».** Страшно испытать похожую боль, и избегание в этом случае как будто выход. Одиночество становится спасением и наказанием.
4. **«Событие было и прошло, но я разучился радоваться, расслабляться и получать удовольствие».** Это комбинация стыда, контроля (а что, если я начну радоваться и снова произойдет то же, что тогда?) и наказания.

У Аси я вижу страх отношений, верхушка которого — травмирующая измена. Но эта измена, свидетельницей которой она стала, на самом деле не начало ее истории. То, что Ася выбрала остаться в отношениях с человеком, который когда-то причинил ей боль и который продолжал это делать на протяжении следующих десяти лет их совместной жизни, говорит о раннем опыте, который она усвоила из своего детства.

- «Игнорируй свою боль и не обращай внимания на внутренний разрушенный парк».
- «Игнорируй свой страх и не обращай внимания на то, что внутренний парк в любой момент может на тебя рухнуть».
- «Игнорируй себя и не обращай внимания на то, что нерешенная судьба парка отбирает все силы».

Но даже если мы изображаем, что не видим разрушенный парк, нашим эмоциям, связанным с этим разрушением, все же удается просачиваться и напоминать о себе. Ася, не осознавая

свой страх и свою боль, сама первой изменяет мужу и любовникам, словно говоря себе: «Теперь никто не сделает мне больно, потому что я буду всегда на шаг впереди, чтобы сделать им больнее». И сама же не дает себе выйти из положения, в котором застряла.

Когда мы гнушаемся смотреть на разрушенный парк (или боимся это сделать), мы находимся на самой первой стадии изменений — на этапе отрицания. Парк все равно стоит на месте, а поддержание его — заржавевшего и поломанного — требует колоссального количества энергии, которая могла бы пойти на что-то другое.

Наша с Асей задача — перестать бояться ее внутренних разрушений и признать, что от прошлых событий часть ее психики заржавела и застряла в петле времени. Только так она сможет увидеть, что за ее кажущейся гибкостью на самом деле стоит страх, который вынуждает ее продолжать жить в разрушенном парке и бежать от людей вместо того, чтобы идти им навстречу. Только так она увидит, что до сих пор не дала себе шанс осознать свои потери и разрушения. А только по-настоящему осознав их, она сможет двинуться дальше вместо того, чтобы оставлять судьбу парка и свою жизнь в невесомости.

ГЛАВА 3

Невидимые раны

Затянула шнурки, вставила наушники в уши и побежала по привычному маршруту. Направо по дороге, снова направо мимо забора с повизгивающей собакой, через небольшую полоску леса и мимо большого школьного поля. «Хочу слушать подкаст? Аудиокнигу? Просто музыку?» Потыкав на бегу в иконки приложений, сбившись с дыхания, поняла, что тишина сегодня вполне подходящий компаньон.

Стоило вернуть себе дыхание, как я задумалась об истории клиентки, с которой сегодня работала. Воспоминание: ей пять лет и она плачет за обеденным столом.

— Выйди из-за стола и вернись, когда приведешь себя в порядок, — говорят ей.

Это воспоминание, как видео в несколько секунд, которое бесконечно прокручивается на заднем плане. И как же это событие интерпретировала детская психика?

«Выйди из-за стола — в самый сложный момент ты должна быть одна».

«Выйди из-за стола — ведь испытывать эмоции плохо и некрасиво».

«Выйди из-за стола — нам не нужны твои слезы».

«Выйди из-за стола — твои эмоции выводят других из себя».

«Выйди из-за стола — ведь ты виновата в том, что испытываешь эти эмоции».

Но эмоции — не то, что можно включить и отключить, когда нам удобно. Эмоции — это нейробиологические реакции на события. В момент, когда мы ощущаем эмоцию, мы уже далеко не в самом начале процесса реагирования, а как

минимум на его половине. Останавливать эмоцию в приказном тоне — как пытаться выйти из взлетающего самолета: эмоция от телесных ощущений уже пробралась к лимбической системе и вот-вот будет готова к восприятию сознанием.

Да, нам и другим может не нравиться, что мы оказались в этом самолете, и вообще мы не хотели никуда лететь. Но стоит только признать факт, что мы уже на борту, как появляется возможность выбирать направление полета.

Я бежала и думала о том, какой могла бы быть история этой женщины, если бы ей сказали: «Ты не виновата в том, что чувствуешь». И ключевым в этой ситуации было бы то, что ей предложили бы прожить этот опыт вместе.

Эта история как раз про эмоциональное безразличие, или неглект. И самое удивительное: так же, как эмоции этой клиентки и многих других не замечались в детстве их родителями, само это явление упускалось психологами на протяжении десятилетий. Нанесенные безразличием раны игнорировались, делались невидимыми: все реагировали на них подобно трем обезьянам в японской композиции — закрывая рот, глаза и уши.

Эмоциональный неглект — это череда эмоционально сильных ситуаций в детстве, во время которых наши эмоции считались неважными. Это комплексная травма, состоящая из сотен маленьких, которые, как зеркальные стеклышки калейдоскопа, собираются в картинку: «То, что я чувствую, неважно, а значит, не важен я сам»; «Я чувствую плохие эмоции, а значит, я плохая». Чем больше таких моментов, тем больше напряжения для психики. И в какой-то момент лучшее решение — выставить психологические защиты и сделать вид, что наши эмоции нас не волнуют.

Сейчас появляется все больше исследований, которые показывают, что последствия детского эмоционального неглекта у взрослых сравнимы с последствиями психологических травм

у жертв насилия[1]. Это внутренние шрамы, которые никому не видны, но которые остаются с нами зудящим ощущением: «со мной что-то не так». Эмоциональный неглект — о том, что родитель слишком занят собой: своим нарциссизмом, своей депрессией, своей работой, своим выживанием, своей утратой, своей зависимостью, а эмоциям ребенка не остается места. Опасность эмоционального неглекта в его неочевидности. «Мы же тебя кормим и поим, ремнем не бьем, что тебе еще нужно?» — этот настрой, пропитывающий собой каждую хромосому и впечатанный в код ДНК, передается из поколения в поколение. Но «кормим-поим-одеваем» недостаточно ребенку. Ему нужно обрести ощущение своей ценности, которое возникает благодаря внимательности взрослых к его эмоциональной жизни.

Каждая ли сложная ситуация в жизни ребенка будет травмирующей и приведет к эмоциональному неглекту? Нет. Это зависит от личности ребенка, особенностей его нервной системы, от его взрослых, их реакций. Дело не в том, что в жизни ребенка происходили какие-то эмоциональные потрясения — они происходят всегда, и мы не можем их контролировать, — а в том, что при этом делали или не делали его взрослые. Если взрослые не делают ничего, то в итоге психика ребенка не завершает переработку трудных ситуаций. Это и есть эмоциональный неглект. Представьте, что вы открыли новую вкладку в браузере и ждете загрузки страницы. А теперь представьте, что эта загрузка длится десятилетия: браузер упорно продолжает загружать страницу, хотя она уже давно нерабочая. Тем самым впустую съедается энергия компьютера. Впустую съедается наша энергия. А если таких ситуаций много?

---

[1] Erickson, M., Egeland, B., & Pianta, R. (1989). The effects of maltreatment on the development of young children. In D. Cicchetti & V. Carlson (Eds.), *Child maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect*. Cambridge: Cambridge University Press. doi.org/10.1017/CBO9780511665707.021 (дата обращения: 08.02.2023).

В книге Элизабет Хоппер и ее соавторов «Лечение взрослых, переживших эмоциональное насилие и неглект в детстве: компонентно-ориентированная психотерапия» (Treating Adult Survivors of Childhood Emotional Abuse and Neglect: Component-Based Psychotherapy) эмоциональное безразличие к ребенку описано как отсутствие теплоты, поддержки и заботы. Как это выглядит в реальности? Например, заботящийся взрослый *физически* не присутствует в жизни ребенка: когда взрослого нет рядом (попал в больницу, тюрьму, или у него другая семья, или он постоянно на службе). Но дело даже не в самом отсутствии, а в том, что у ребенка нет возможности это отгоревать.

— Мам, а где папа?

— Он ушел.

— Мама, я хочу к папе!!!

— Не смей реветь! Ты мужчина или кто? Мы остались с тобой вдвоем, теперь ты моя опора!

В этом случае ребенок лишается возможности быть ребенком и прожить то горе, с которым связан для него уход отца.

Другой вариант, когда взрослый физически присутствует, но *эмоционально* не находится рядом. Дело может быть в депрессии, алкогольной зависимости, хронических ментальных проблемах или задержке в психическом развитии. Или семья живет в опасном районе, и все силы взрослого уходят на страх, тревогу и попытки защитить себя и семью. Тогда взрослый не может разрешить ребенку бояться, потому что это увеличивает его, взрослого, внутреннюю тревогу, которую он не может себе позволить. Или же родителю-одиночке без какой-либо поддержки приходится зарабатывать на жизнь, и после суток на работе на переживания ребенка сил уже нет.

Еще эмоциональный неглект проявляется в том, что взрослый игнорирует просьбы ребенка о поддержке.

— Пап, ко мне пристают одноклассники.

— Сам иди разбирайся!